

[www.sportunionfavoriten.at](http://www.sportunionfavoriten.at)



## Wintersemester 2013/14 Mein Sportprogramm !!!



189 Einheiten pro Woche an 20 Standorten in den Bezirken  
1030, 1050, 1100, 1110, 1130 und 1170 Wien!



Alle Einheiten mit dem Gütesiegel „Fit für Österreich“



ZVR: 932254785



TEL.: +43 1 603 78 73 • FAX DW 20 • [office@sportunionfavoriten.at](mailto:office@sportunionfavoriten.at)  
ERSTE BANK • Konto Nummer 00002036789 • BLZ 20111  
BIC: GIBAATWWXXX • IBAN: AT37 2011 1000 0203 6789

## Sportprogramm Wintersemester 2013/14

Stand: 20. August 2013, Änderungen vorbehalten.

1030 Wien, Apostelgasse 18 – Saal A		
<b>Montag</b>		
10:00	Bauch-Bein-Po	Conny
11:00	Zumba® gold	Conny
18:00	Pilates (Beginn: Mo, 30.09)	Lisbeth
19:00	Bauch-Bein-Po (Beginn: Mo, 30.09)	Lisbeth
<b>Dienstag</b>		
08:30	Pilates (Beginn: 01.10.)	Lisbeth
11:00	Nia (Beginn: 10.09.)	Mario
15:30	Kinesiologie	Ute
<b>Mittwoch</b>		
09:30	Kinesiologie	Ute
18:00	Easyline (Oktober bis Mai)	Hans
19:00	Musikgymnastik (Oktober bis Mai)	Hans
<b>Donnerstag</b>		
18:00	Pilates (Beginn: 04.10.)	Lisbeth
<b>Freitag</b>		
09:30	Pilates & Stretch (75 Min. ab 04.10.)	Lisbeth

### Öffnungszeiten Kraftkammer:

Montag:	16:00-21:30
Dienstag:	14:00-21:30
Mittwoch:	13:00-21:30
Donnerstag:	09:00-21:30
Freitag:	09:00-21:30
Samstag:	08:00-19:30



Aktiv-Bewegt (90 Min.), Apostelgasse 18		
<b>Montag und Mittwoch</b> (mit Voranmeldung)		
08:00	Saal A/Kraftkammer	Madeleine/Ali
09:30	Saal A/Kraftkammer	Madeleine/Ali
16:00	Saal A/Kraftkammer	Lisa/Roland
<b>Montag und Freitag</b> (mit Voranmeldung)		
17:30	Saal A/Kraftkammer	Christian/
19:00	Saal A/Kraftkammer	Christian/
<b>Dienstag und Donnerstag</b> (mit Voranmeldung)		
08:00	Saal A/Kraftkammer	Christian/Magdalena
09:30	Saal A/Kraftkammer	Christian/Magdalena
11:00	Saal A/Kraftkammer	Roland/Magdalena

1100 Wien, Absberggasse 50		
<b>Donnerstag</b>		
18:30	Volleyball (Jugend und Erwachsene)	Maria

1050 Wien, Castelligasse 25		
<b>Montag</b>		
18:00	Musikgymnastik	Iris
19:00	Body Toning	Iris
<b>Dienstag</b>		
18:00	Bauch-Bein-Po	Renate R.
19:00	Pilates	Renate R.
<b>Mittwoch</b>		
18:00	Aktiv-Bewegt	Johannes
<b>Donnerstag</b>		
18:00	Bauch-Bein-Po	Birgit
19:00	Wirbelsäulengymnastik	Birgit

1100 Wien, Ettenreichgasse 45c (BAKIP-Turnsaal), Eingang Daumegasse 8		
<b>Montag</b>		
16:30	Musikgymnastik*	Petra L.
17:30	Bauch-Bein-Po*	Petra L.
18:30	Power-Wirbelsäule	Doris L.
19:30	Wirbelsäulengymnastik	Doris L.
<b>Dienstag</b>		
19:15	Dance Aerobic XL (75 Min.)	Caro
<b>Mittwoch</b>		
17:00	Musikgymnastik	Claudia S.
18:00	Body Toning	Claudia S.
19:00	Zumba®	Carina R.
<b>Donnerstag</b>		
18:00	Bauch-Bein-Po	Carmela
19:00	Step Aerobic*	Carmela
<b>Freitag</b>		
17:00	Tai-Chi (Anfänger)	Helmut
18:30	Tai-Chi (Fortgeschritten)	Helmut
<b>Samstag</b>		
16:00	Musikgymnastik	Carmela
17:00	Dance-Aerobic*	Carmela
<b>Sonntag</b>		
09:00	Musikgymnastik	wechselnd
10:00	Bauch-Bein-Po	wechselnd

1100 Wien, HTL, Ettenreichgasse 54		
<b>Montag</b>		
19:00	Thai Bo Special (90 Min. ab 7.10.)	Gabi B.
<b>Mittwoch</b>		
19:00	Fußball (Erwachsene)	Arash

1100 Wien, PAHO-Halle, Jura-Soyfer-G. 3		
<b>Dienstag</b>		
18:00	Musikgymnastik XL (75 Min.)	Claudia K.

1100 Wien, Kempelengasse 20		
Montag		
18:00	Wirbelsäulengymnastik	Johannes
19:00	Aktiv Bewegt	Johannes

1100 Wien, Maria-Rekker-Gasse 3		
Montag		
18:00	Jiu Jitsu 90 Min. (Kinder und Jugend)	Hubert
19:30	Jiu Jitsu - Selbstverteidigung 90 min. (Jugend, Erw.)	Hubert
Dienstag		
18:00	Bauch-Bein-Po	Doris S.
19:00	Wirbelsäulengymnastik	Doris S.
Donnerstag		
18:00	Wirbelsäule & Stretch (100 Min.)	Johannes

1100 Wien, Pernerstorfergasse 43		
Montag		
16:00	UG Zumba®	Mido
17:00	UG Fatburning	Natascha
18:00	UG Body Toning	Natascha
18:00	OG Osteoporose Gymnastik	Karola
19:00	UG Volleyball (ab 16 Jahren)	Hermann
19:00	OG Wirbelates (75 Min.)	Karola
Dienstag		
16:30	UG Zumba®	Tathi
17:30	UG Wirbelsäulengymn.	Monika
18:00	OG Pump & Move* (100 Min.)	Carmela
18:30	UG Musikgymnastik	Monika
19:30	UG Shaolin Kung Fu	
Mittwoch		
18:30	OG Step Basic	Nebojsa
18:00	UG Jiu Jitsu A.+ F. (6-14 Jahre)	Jiu-Team
19:30	OG Flexi-Bar & Cardio	Nebojsa
19:30	UG Jiu Jitsu Fortg. (ab 14, J+Erw.)	Jiu-Team
Donnerstag		
16:00	UG Zumba®	Mido
17:30	UG Pilates	Natascha
18:30	UG Bauch-Bein-Po	Natascha
19:30	UG Shaolin Kung Fu	
Freitag		
17:30	OG Dance-Aerobic XL (75 Min.)	Caro
18:00	UG Jiu Jitsu Fortg. (6-14 Jahre)	Jiu-Team
19:30	UG Jiu Jitsu Fortg. (ab 14, J+E)	Jiu-Team
Samstag		
16:00	UG Volleyball	Arash
Sonntag		
16:00	UG Volleyball	Arash

\* Für Fortgeschrittene  
 Neue Beginnzeiten/Einheiten kursiv gedruckt

1100 Wien, Quellenstraße 52		
Mittwoch		
18:00	Fatburning	Simone
19:00	Wirbelsäulengymnastik	Simone
Donnerstag		
18:00	Nia	Trixi
19:15	Yoga (90 Min.)	Trixi

1100 Wien, Quellenstraße 54		
Montag		
15:00	Kinesiologie	Ute
16:00	Eltern-Kind-Turnen	Ute
17:00	Kinderturnen (4-7 Jahre)	Ute
18:00	Kinesiologie	Ute
19:40	Qi Gong (75 Min.)	Renate M.
Dienstag		
15:30	Eltern-Kind-Turnen	Susi B.
16:30	Kinderturnen (90 Min., 4-7 Jahre)	Susi B.
18:00	Bauch-Bein-Po	Verena
19:00	Bauch-Bein-Po	Verena
Mittwoch		
14:00	Yoga (90 Min.)	Trixi
16:00	Kinderturnen (4 -7 Jahre, ab 11.9.)	Regina, Patrick
17:00	Kinderturnen (6-10 Jahre, ab 11.9.)	Regina, Patrick
18:00	Ballspiele (Kids ab 10, 75 Min., ab 11.9.)	Patrick
Donnerstag		
15:45	Eltern-Kind-Turnen	Verena
17:00	Wirbelsäulengymnastik	Verena
18:00	Musikgymnastik	Verena
19:00	Musikgymnastik XL (75 Min.)	Anja



1100 Wien, Quellenstraße 56		
<b>Montag</b>		
14:00	Pilates	Mario
15:00	Wirbelsäule Soft	Mario
16:00	Nia	Mario
17:00	Bauch-Bein-Po	Marion
18:00	Fatburning	Marion
19:00	Body Toning	Dani R.
20:00	Wirbelsäulengymnastik	Dani R.
<b>Dienstag</b>		
14:30	Kondition & Entspannung (75 Min.)	Madeline <b>Neu!</b>
16:00	Wirbelsäule & Beckenboden	Regina
17:00	Body Toning	Regina
18:00	Step Basic	Renate G.
19:00	Musikgymnastik	Renate G.
<b>Mittwoch</b>		
14:00	Wirbelsäule Soft	Mario
15:00	Nia	Mario
16:00	Wirbelsäulengymnastik	Helga
17:00	Musikgymnastik	Helga
18:00	Zumba®	Sabine <b>Neu!</b>
19:00	Body Toning	Sabine
<b>Donnerstag</b>		
14:00	Wirbelates	Tanja <b>Neu!</b>
15:00	Asia Body Balance (90 Min.)	Tanja
16:30	Musikgymnastik XL (75 Min.)	Susanne E.
18:00	Bauch-Bein-Po	Monika
19:00	Bauch-Bein-Po	Monika
<b>Freitag</b>		
15:00	Pilates	Gabi B.
16:00	Body Toning	Gabi B.
17:00	Wohlfühlgymnastik	Gabi B.
18:00	Fit mit Tanz	Bettina
19:00	Zumba®	Tathi <b>Neu!</b>

1100 Wien, Rudolf-Friemel-Gasse 3 Campus Monte Laa, TS 2		
<b>Montag</b>		
18:00	Fatburning & Toning (75 Min.)	Sabine
19:30	Zumba®	Sabine
<b>Dienstag</b>		
18:30	Body Toning	Gerlinde <b>Neu!</b>
19:30	Step & Stretch	Gerlinde
<b>Mittwoch</b>		
18:30	Musikkondition*	Lidija <b>Neu!</b>
19:30	Bauch-Bein-Po	Lidija
<b>Donnerstag</b>		
18:30	Power Wirbelsäule	Gabi
19:30	Pilates	Gabi
<b>Freitag</b>		
18:00	Fußball	Arash

1100 Wien, Tesarekplatz 4		
<b>Mittwoch</b>		
16:00	Jiu Jitsu (Kinder bis 14 Jahre)	Jiu-Team
17:00	Jiu Jitsu (Jugend ab 14 J. + Erw.)	Jiu-Team
<b>Donnerstag</b>		
14:30	Kinderturnen (90 Min.)	Ute
16:00	Jiu Jitsu (Kinder bis 14 Jahre)	Jiu-Team
17:00	Jiu Jitsu (Jugend ab 14 J. + Erw.)	Jiu-Team
<b>Freitag</b>		
16:00	Dance Aerobic	Petra
17:00	Body Toning	Petra
<b>Samstag</b>		
13:00	Jiu Jitsu (Kinder u. Jugendliche)	Jiu-Team
14:00	Jiu Jitsu (Jugend ab 14 J. + Erw.)	Jiu-Team
16:00	Zumba®	Gil <b>Neu!</b>
17:00	Zumba®	Gil
18:00	Fußball	Arash

1110 Wien, Svetelskystraße 6		
<b>Montag</b>		
18:00	Musikgymnastik	Susi Sch.
19:00	Fatburning	Susi Sch.
19:55	Wirbelsäulengymnastik	Susi Sch.
<b>Dienstag</b>		
18:00	Jiu Jitsu (90 Min., ab 6 Jahren)	Jiu-Team
18:30	Musikgymnastik	Corinna <b>Neu!</b>
19:30	Bauch-Bein-Po	Corinna
<b>Mittwoch</b>		
18:00	Body Toning	Christine <b>Neu!</b>
19:00	Pilates	Christine
19:55	Wirbelsäulengymnastik	Christine
<b>Donnerstag</b>		
18:00	Zumba®	Conny <b>Neu!</b>
19:00	Bokwa®	Conny

1110 Wien, Wilhelm-Kreß-Platz 32		
<b>Montag</b>		
18:00	Musikgymnastik	Waltraud
19:00	Wirbelsäulengymnastik	Waltraud
<b>Dienstag</b>		
18:30	Bauch-Bein-Po	Lola
19:30	Pilates	Lola



<b>1130 Wien, Hietz. Hauptstraße 168</b>		
<b>Donnerstag</b>		
18:30	Wirbelsäulengymnastik	Daniela

**Neu!**

<b>1170 Wien, Jörger Straße 36</b>		
<b>Freitag</b>		
10:00	Wirbelsäulengymnastik	Andrea

<b>1170 Wien, Parhamerplatz 18, 1.Stock</b>		
<b>Donnerstag</b>		
18:00	Teenagerturnen (90 Min.)	Verena



<b>1170 Wien, Wichtelgasse 67/II</b>		
<b>Montag</b>		
17:00	Familienyoga (ab 3 J.)	Nina S.
18:00	Kinderturnen (6-12 J.)	Nina S.
19:30	Musikgymnastik (Senioren)	Ewa
<b>Dienstag</b>		
16:30	Eltern-Kind-Turnen	Nina A.
17:30	Mädchenturnen (6-10 Jahre)	Astrid
19:30	Damengymnastik (Senioren)	Ewa
<b>Mittwoch</b>		
17:00	Zumba®	Conny
18:00	Bokwa®	Conny
19:00	Aerobic (90 Min.)	Evi
<b>Donnerstag</b>		
16:30	Motopädagogik (3-5 Jahre)	Michala
17:45	Motopädagogik (6-10 Jahre)	Michala
19:00	Bauch-Bein-Po	Hilde

**Neu!**

**Neu!**



\* Für Fortgeschrittene  
*Neue Beginnzeiten/Einheiten kursiv gedruckt*

## Alle Mitgliedsbeiträge und Preise für das Wintersemester `13/14

Sparte - Beitragskategorie	WS `13/14
Turnen und Gymnastik für Erwachsene (ab 18 Jahren)	€ 86
Turnen und Gymnastik für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	€ 56
Yoga, NIA, Qi Gong und Tai Chi	€ 112
Fußball und Volleyball Kinder, Jugendliche u. Erwachsene	€ 90
Jiu Erwachsene	€ 112
Jiu Kinder und Jugendliche	€ 56
Eltern-Kind-Turnen, Familienyoga Erwachsene	€ 43
Eltern-Kind-Turnen, Familienyoga Kinder	€ 43
Motopädagogisches Turnen	€ 102
Aktiv Bewegt (an allen Standorten)	€ 155
Apostelfitness – Sportzentrum in 1030 Wien, Apostelgasse 18 Turnen, Gymnastik und Kraftkammer für Erwachsene	€ 135
Treue unterstützende Mitglieder (KEINE Teilnahme am Übungsbetrieb)	ab € 20
Einmalige Einschreibgebühr	€ 20

**Als Mitglied der Sportunion Favoriten und der Sportunion Hernalts sind Sie berechtigt, das gesamte Sportprogramm innerhalb einer Sparte zu nützen. Zusätzlich können auch alle Einheiten der billigeren Beitragskategorien ohne Zusatzkosten besucht werden!**

Alle Preise gültig pro Semester! Wintersemester: September bis Jänner, Sommersemester: Februar bis Juni  
 Unser Sommerprogramm im Juli und August ist für Mitglieder (des jeweiligen Sommersemesters) gratis!

Nutzen Sie auch unser Massageangebot in der Pernerstorfergasse! Informationen unter 01/603 78 73

## Stundenbeschreibung 2013/2014 von A-Z

**Aerobic:** ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Nach dem Warm Up folgt ein ausgiebiges Cardiotraining mit einfachen Schrittkombinationen. Spaß und Freude stehen im Vordergrund.

**Aktiv Bewegt:** Ein Programm ganz exklusiv für Einsteiger! In Kleingruppen (Anmeldung erforderlich) wird Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt geschult und verbessert. (Dauer 90 min.)

**Asia Body Balance:** Verspannt vom Alltagsstress und vom Hetzen von einem Termin zum Nächsten? Sowohl unser Körper als auch unser Geist stehen unter Dauerbeanspruchung - Gönnen wir ihnen ein wenig Erholung. Sanfte Kräftigungsübungen der Tiefenmuskulatur, Dehnen für mehr Beweglichkeit, Koordinationsübungen für geistige Fitness, Atemübungen aus Qi Gong für mehr Tatendrang und Energie im Alltag! Ein guter Mix mit Elementen aus asiatischer Heilgymnastik, Rückenfitness, Pilates, Qi Gong und Yoga verhilft zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

**Ballspiele:** Eine Einheit für Kids ab 10 Jahren, Dauer (75 Min.). In dieser Einheit wird den Kindern Spaß an der Bewegung mit und rund um den Ball vermittelt. Mit kreativen Spielen, auch gerne abseits von Völkerball, Fußball und Merkbball, verbessern die Kinder ihre Koordination, lernen sich im Raum zu orientieren und die Teamfähigkeit wird gestärkt.

**Bauch-Bein-Po:** Eine klassische Kräftigungsstunde, die für Jedermann/frau geeignet ist. Nach einem kurzen Aufwärmteil werden ganz gezielt Bauch, Beine und Po gekräftigt. Zum Ausklang wird die Muskulatur gedehnt.

**Body-Toning:** Eine ultimative Kräftigungsstunde für den ganzen Körper. Nach dem Aufwärmen wird mit Hilfe von Zusatzgeräten (Hanteln, Steps, Manschetten, Therabändern) der gesamte Körper gekräftigt. Kräftigungstraining gegen einen Widerstand wirkt vorbeugend gegen Osteoporose, Gelenke werden stabilisiert und geschützt und man erzielt eine verbesserte Körperhaltung. Zum Schluss der Stunde wird ausgiebig gedehnt.

**Bokwa®:** Bokwa® ist ein neuer Fitness Trend, bei dem Buchstaben und Zahlen nachgetanzt werden. Es gibt keine Choreographie wie bei üblichen Aerobic- oder Tanzstunden. Die TeilnehmerInnen steigen Buchstaben und Zahlen mit Ihren Füßen nach, während Sie sich gemeinsam zur Musik bewegen. Wer sich bewegen und buchstabieren kann, kann auch Bokwa® Vorteil: Man kann die Intensität selbst bestimmen und sich je nach Fitness immer weiter steigern!

**Damengymnastik (Senioren):** Sanftes, dem Alter entsprechendes Training nur für Damen. Das Mobilisieren der Gelenke und das Dehnen der Muskulatur stehen bei dieser Einheit im Vordergrund. Aber auch Kraft und Ausdauer werden zu angenehmer Musik trainiert. Über all diesen Eigenschaften steht jedoch die Freude an der gemeinsamen Bewegung.

**Dance-Aerobic:** In dieser Einheit werden klassische Aerobic-Schritte mit tänzerischen Elementen gemixt. Groovige Musik und Spaß stehen dabei im Vordergrund! Schwitzen bei variantenreichen Tanzschritten und guter Stimmung! Let's have fun!

**Easyline:** In dieser Einheit wird sowohl deine Muskelkraft als auch deine Ausdauer trainiert. 9 verschiedene Geräte, die einen kompletten Zirkel für das Cardio-Training und zur allgemeinen Kräftigung bilden, werden aufgebaut. Ein einfaches und sehr effizientes Zirkeltraining erwarten dich!



**Eltern-Kind-Turnen:** Die Kleinkinder, die bereits sicher auf den Beinen sein sollten, werden von Mutter und/oder Vater, Oma, etc. begleitet und erfahren dadurch mit vertrauten Personen erste Bewegungen, Kinderlieder und -reime in ungewohnter Umgebung. Auch das Erkennen und Beobachten anderer Kinder unterstützt die Entwicklung sozialer Kompetenz. Die grobe Koordination wird spielerisch entwickelt. Bewegungslandschaften fördern Motorik, Gleichgewichtssinn und den Spaß am Klettern. Abwechslung und Vielfalt beleben die Neugier und die Lust an der Entdeckung von Neuem.

**Familienyoga:** Damit die Familie auf einer Linie - im "Flow" - bleibt, ist es für Klein und Groß wichtig, dass Körper und Geist genügend Ausgleich finden können. In dieser Einheit wird Eltern und Kindern die Möglichkeit geben spielerisch und bewegend (tierisch lustige Yoga-Übungen) in die Welt des Yoga einzutauchen und die entspannende Wirkung in Form von Fantasiegeschichten gemeinsam zu erleben.

**Fatburning:** Eine Herz-Kreislaufstunde mit geringerer Intensität (keine Sprünge) als bei Aerobic. Nach dem Aufwärmen gibt es zu cooler Musik eine fetzige Choreographie, bei der der Spaß im Vordergrund stehen soll. Ganz nebenbei wird geschwitzt und Kalorien verbrannt. Cool Down und ein kurzer Stretch lassen diese Stunde ausklingen.

**Fatburning & Toning:** Kalorienverbrennen ganz nebenbei, den bei guter Musik, coolen Choreographien und jeder Menge Spaß vergeht die Zeit wie im Fluge und da die Einheit ein wenig länger dauert (75 Min.) bleibt auch noch genug Zeit wichtige Muskelgruppen zu kräftigen. Ein abschließendes Dehnen der beanspruchten Muskulatur darf natürlich auch in dieser Einheit nicht fehlen.

**Fit mit Tanz:** Ein Kurs für all jene, die ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten entdecken und durch Entspannungsübungen und Tanz vom Alltag abschalten wollen. Verschiedenen Aspekten des Körpers (Wirbelsäule, Atmung, Stabilität,...) widmen wir unsere gezielte Aufmerksamkeit. Gemeinsam werden wir zu verschiedenen Rhythmen Tänze mit eigenen Bewegungen gestalten und verschiedene Gruppentänze, Line Tänze und ähnliches lernen. Durch Tanz wird die Körperwahrnehmung, Motorik, Koordination, Aufmerksamkeit und das Rhythmusgefühl gestärkt und weiter entwickelt.

**Flexi-Bar® & Cardio:** Nach der Aufwärmphase und einem Herz-Kreislauftraining ohne Choreografie geht's tiefer unter die Haut. Mittels Flexi-Bar® werden tiefer liegende Muskelbereiche stimuliert, welche beim herkömmlichen Krafttraining nicht erreicht werden. In dieser Einheit wird die Körperhaltung und die Kraftausdauer verbessert, die Nackenverspannungen gelöst, der Stoffwechsel angekurbelt. Zum Schluss wird gedehnt.

**Fußball:** Die Ballspielsportart Nummer 1 in Österreich – jetzt auch bei der Sportunion Favoriten! Freies Spiel, Konditions- Technik- und Taktiktraining. Auf jeden Fall mit jeder Menge Spaß!

**Jiu-Jitsu:** Jiu-Jitsu ist japanisch und bedeutet soviel wie „Wissenschaft von der Nachgiebigkeit“ oder auch „Sanfte Kunst“. Es ist ein umfassendes Kampfsystem, bei welchem Wurftechniken, Grifftechniken und Schlagtechniken eingesetzt werden können. Jiu-Jitsu ist die Kunst, durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen, oder ökonomischer ausgedrückt: Mit geringstem Aufwand den größtmöglichen Nutzen zu erzielen und beinhaltet alles, was eine moderne Selbstverteidigungs- und Mattenkampfsportart heute ausmacht.

**Jiu-Jitsu – Schwerpunkt SV:** Auf Basis der breiten Palette, die uns das Jiu-Jitsu bietet, eigens auf die persönliche SVT abgestimmte, einfache Techniken: Tritt-, Schlagtechniken, Abwehren von Angreifern unter Zuhilfenahme von vertrauten Gegenständen des täglichen Lebens (Handtasche, Schlüsselbund, Regenschirm etc.) Situationstraining, Theorie, auf besonderen Wunsch kann auch das richtige Fallen bzw. Stürzen erlernt werden. Es ist keine besondere körperliche Fitness vorausgesetzt und ist daher für alle Altersstufen (Schüler bis Pensionist) zu empfehlen.

**Kinderturnen:** Die Koordination der 4-6jährigen wird verfeinert, der soziale Umgang erlebt mit dem Fortschreiten der Sprachentwicklung neue Bereiche. Spielerisch erlernen die Kinder Grundformen des Turnens wie Purzelbaum und Rollen. Neben Bällen, Springseil, Reifen kommen klassische Turngeräte wie Kasten, Sprossenwand, Ringe und Trampolin zum Einsatz. Auch die Musik kommt dabei nicht zu kurz. Die Kinder erlernen sich zur Musik zu bewegen, einfache Schrittkombinationen und Tänze.

**Kinesiologie:** Ist die Lehre von der Bewegung. Atem- und Bewegungsübungen werden erlernt um Blockaden der Lebensenergie zu erkennen und aufzulösen. Zentrierung, Balance, Koordination und das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften sind wesentliche Bestandteile dieser Einheit. Die gelernten Übungen können mühelos zu Hause weiter geübt werden. Sie dienen der Gesundung des Körpers sowie der Emotionen.

**Kondition & Entspannung (75 Min.):** In dieser Einheit wird dein Herzkreislaufsystem gefordert. Ob Jumps oder Skippings – ob Intervall- oder Zirkeltraining- in dieser Einheit wird dein Puls auf jeden Fall in die Höhe schnellen. Aber nach so viel Kondition tanken, darf natürlich auch ausgiebig entspannt werden. Genieße diesen Mix aus Konditionstraining und Entspannung.

**Motopädagogik:** In Kleingruppen wird in spielerischer Atmosphäre völlig angstfrei entdeckt ‚was die Kinder können‘. Neben den üblichen Turngeräten werden auch spezielle Materialien eingesetzt. Die Kinder haben dadurch ständig neue Anreize neugierig damit umzugehen und auszuprobieren. Wahrnehmung in ganzheitlicher Form wird somit gefördert und geschult. Dies führt zur Entwicklung und Stabilisierung der Gesamtpersönlichkeit.

**Musikgymnastik (Mugy):** Musikgymnastik ist ein guter Mix aus Herz-Kreislauftraining und Kräftigung. Nach dem Aufwärmen folgt ein kurzes Herz-Kreislauftraining (mit oder ohne Schrittkombinationen). Danach werden die Hauptmuskelgruppen (Arme, Rumpf, Beine) gekräftigt. Zum Ausklang der Stunde wird gedehnt. Eine ideale Stunde zum allgemein besseren Wohlfühlen und zum Kennen lernen von Schrittkombinationen.

**NIA:** Nia ist ein ganzheitliches Fitness-Konzept, bei dem die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Schmerz und Leistungsdenken kommen bei Nia nicht vor. Nia trainiert auf schonende Weise den Körper und bringt seelisches Wohlbefinden. Nia verbindet Schwitzen und Lächeln, Anstrengung und Leichtigkeit, Kraft und Anmut, Bodenständigkeit und Free Spirit. Nia wird barfuss getanzt und manchmal bewegt man sich auch am Boden.

**Osteoporose-Gymnastik:** Gemeinsam dem Knochenschwund vorbeugen! Durch sanfte, gezielte Kräftigung gegen einen Widerstand werden unsere Muskeln gekräftigt und gestärkt. Dadurch ergibt sich nicht nur ein besserer Schutz unserer Gelenke, sondern auch eine verbesserte Einlagerung von Kalzium im Knochen. Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Aspekt zur Vorbeugung gegen den Knochenschwund.

**Pilates:** ist ein schonendes, ganzheitliches Training, bei dem Körper und Geist vereint werden. Durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen wird vor allem die tiefer liegende Muskulatur gekräftigt. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen. Durch die Koordination von Atmung und Bewegung gelangt man zu einem neuen Körperbewusstsein. Erlernen sie in dieser Basic Stunde anhand von einfachen Übungen die Pilates Prinzipien.

**Pilates & Stretching:** In dieser Einheit werden die Pilates Prinzipien mit ausgiebigem Dehnen der Muskulatur verbunden. Durch das Einbinden der bewussten Atmung und der kontrollierten Bewegungen können verkürzte und zur Verspannung neigende Muskeln intensiv und gut gedehnt werden, was zu einem allgemein besserem Körpergefühl führt.

**Power-Wirbelsäule:** In dieser Stunde wird ganz gezielt die Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule gekräftigt bzw. gedehnt. Im Unterschied zur Wirbelsäulengymnastik wird im Rhythmus zur Musik gearbeitet bzw. kann auch hin und wieder ein Zirkel aufgebaut werden.

**Pump & Move\*** (100 Min.): Nach dem Aufwärmen wird abwechselnd in Intervallen das Herzkreislaufsystem angekurbelt und die Muskulatur gekräftigt. Ein Workout das den gesamten Körper fordert. Elemente aus Taebo sind ebenso enthalten, wie auch das einbeziehen von Hanteln oder Steps um den Widerstand zu erhöhen. Eine abwechslungsreiche, fordernde Stunde, die dich garantiert zum Schwitzen bringt! Zum Abschluss der Einheit wird die Muskulatur natürlich ausgiebig gedehnt.

**Qi Gong:** In dieser Einheit lernen sie ihr Qi (=Energie) bewusst kennen. Eventuelle Blockaden können durch regelmäßige Anwendung von bestimmten Übungen aufgelöst werden. Man fühlt sich entspannter und gesünder.

**Shaolin Kung Fu:** Shaolin Kung Fu macht uns nicht nur körperlich stark, sondern es formt uns auch zu starken, achtsamen und hilfsbereiten Persönlichkeiten. Durch regelmäßiges Training entwickeln wir neben einer hervorragenden Haltung und einem ansprechendem Äußeren vor allem einen ruhigen, aber klaren und wachen Geist. Wir erlangen eine robuste Gesundheit, Fitness und Ausdauer für den Alltag. Unser Leben wird durch das Training ausgeglichener und fröhlicher und wir vermehren unser Chi (die Lebensenergie).

**Step Basic:** Ideales Herz-Kreislauftraining mit geringerer Gelenkbelastung als beim Laufen. Durch Auf- und Absteigen auf eine höhenverstellbare Stufe werden gleichzeitig auch Gesäß und Oberschenkel gekräftigt. Lernen Sie in dieser Stunde die Grundschriffe kennen und machen Sie sich mit einfachen Schrittkombinationen und/oder einfachen Choreographien vertraut. Zum Schluss der Stunde wird vor allem die Beinmuskulatur gedehnt.

**Step-Aerobic\*:** Sie sind bereits vertraut mit den Step Grundschriffen? Na dann nichts wie ab in diese Herz-Kreislaufstunde, bei der einer fetzigen Choreographie mit Mambo und Cha-Cha-Cha nichts mehr im Wege steht.

**Tai Chi:** ist eine alte chinesische Bewegungsmethode, die zur Aufrechterhaltung der Gesundheit dient. Hier wird die Pekingform, die von der Volksrepublik China für das Volk zusammengestellt wurde, unterrichtet. Die Bewegungen sind langsam, rund und fließend und daher für Menschen jeden Alters geeignet. Bei regelmäßiger Anwendung wird die Widerstandskraft gestärkt, der Körper vitalisiert und die eigene Körpermitte gefunden.

**Teenagerturnen (90 Min.):** Turnen ist immer „in“! Auch für Jugendliche ab 13! Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm mit Freunden, Langeweile garantiert ausgeschlossen!

**Thai Bo Special:** Eine bunte Mischung aus Aerobic- und Kampfsportelementen ergibt ein ultimatives Herz-Kreislauftraining bei dem jede Menge Kondition aufgebaut wird. Erlernen Sie in dieser Stunde eine gute Technik der Grundschriffe und verbrauchen Sie ganz nebenbei eine Menge Kalorien.

**Volleyball:** Ob Baggern, Schmetterern, Pritschen oder Blocken – in dieser Einheit ist genug Zeit um mit Gleichgesinnten deinem Hobby nachzugehen. Kein Leistungsdruck, einfach nur Spielen!

**Wirbelates:** Ein gesunder Mix aus verschiedensten Übungen, die Ihre Wirbelsäule "aufatmen" lassen und Ihre Rumpfmuskulatur stärken. Die Kombination aus klassischer Wirbelsäulengymnastik und Pilates Übungen ergibt ein ganzheitliches Körpertraining, das - unter Beachtung der Prinzipien Atmung und Konzentration – ihr Körpergefühl und ihre Körperspannung verbessert.



**Wirbelsäulengymnastik (WS):** Unsere Wirbelsäulengymnastik soll präventiv vor eventuellen Haltungproblemen schützen. Nach dem Aufwärmen wird bei nicht zu lauter Musik im körpereigenen Rhythmus die Wirbelsäule mobilisiert bzw. die Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule (Bauch, Rücken, Gesäß) gekräftigt und gedehnt, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

**Wirbelsäule Soft:** In dieser Einheit wird besonderes Augenmerk auf körpergerechte, natürliche und gelenkschonende Bewegungen gelenkt. Sanftes mobilisieren der Wirbelsäule und aller anderen Gelenke im Körper, Muskelkräftigung, Dehnungen, Entspannung stehen im Mittelpunkt dieser Einheit, mit einem kleinen Anteil an "traditionellen" Kräftigungsübungen – auf jeden Fall aber mit Spaß und mit einem Augenzwinkern!

**Wirbelsäule & Beckenboden:** Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt. Er kann zu einem positiven Körpergefühl entscheidend beitragen und eine gesunde Haltung fördern. Kurzum: Ein gesunder Beckenboden ist Kraftzentrum für den gesamten Körper und liegt an der Basis unserer Wirbelsäule. In dieser Einheit geht es darum, Kraft von innen her zu entwickeln, so dass wir unsere Organe schützen und unsere Wirbelsäule sich in ihrer natürlichen Form aufrichten kann.

**Wirbelsäule & Stretch (100 Min.):** Diese Einheit ist für all jene gedacht und geeignet, die ihren Körper besser kennen lernen wollen. Neben der Kräftigung der Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule wird hier auch der Dehnung und der Entspannung große Aufmerksamkeit geschenkt. 100 Minuten um zu innerer Ruhe und mehr Entspannung zu kommen.

**Wohlfühlgymnastik:** Sich wohl fühlen und das Gefühl haben, Gutes für sich und seinen Körper getan zu haben; dass ist das Motto dieser Einheit! Egal ob Neueinsteiger oder reiferes Alter, in dieser Stunde wird genau auf diese speziellen Bedürfnisse eingegangen. Sanftes Herzkreislauftraining, viel Mobilisieren und Dehnen, Koordination und Balance schulen, aber auch etwas Kraft tanken und entspannen. Das Motto lautet: Spaß und Freude an der Bewegung finden.

**Yoga:** Bei Chi Yoga handelt es sich um einen fließenden Hatha Yoga Stil, bei dem die Wirbelsäule als zentrales Element der Aufrichtung im Mittelpunkt steht. Die wellen- und spiralförmigen Bewegungen nähren unsere Gelenke anstatt sie unnötig zu belasten. Chi kann übersetzt werden mit Energie oder Lebenskraft. Die fließende Kraft also, die alles Lebendige durchströmt. Die Übungen im Chi Yoga stärken unsere Lebenskraft, fördern die Gesundheit, das Selbstvertrauen und die Flexibilität. Atmung, Bewegung und Konzentration verschmelzen und lassen einem bei sich Selbst ankommen.

**Zumba®:** Für alle geeignet! Eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik. Die Übungen sind eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten aus Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen.



**Zumba® gold:** Wurde speziell für aktive ältere Personen entwickelt, ist aber auch für absolute Fitness-Anfänger und Tanzeinsteiger geeignet. Der wichtigste Unterschied zwischen dem Zumba® gold und dem Basisprogramm von Zumba® liegt in der niedrigeren Intensität. Die gleichen großen lateinischen Stile von Musik und Tanz sorgen auch hier für absoluten Spaß! Zumba® gold ist außerdem perfekt für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates zugeschnitten. Es ermöglicht einen langsamen Fitness-Aufbau z.B. auch nach Verletzungen.

\* für Fortgeschrittene

**Buchen Sie Ihren nächsten Kurzurlaub in unserem  
Appartement in der Rogner-Therme Bad Blumau!**



...ein Rogner Dorint Hotel



Unsere unschlagbaren Sonderpreise exklusiv für Mitglieder pro Person und Nacht, inklusive Frühstücksbuffet und Eintritt in die Thermen- und Saunalandschaft (Kinder bis 6 Jahre gratis):

Montag bis Donnerstag	€ 80,00
Freitag bis Sonntag	€ 85,00
3. + 4. Person im Appartement je	€ 60,00
Endreinigung:	€ 25,00

Weitere Infos inkl. Buchungskalender finden Sie unter [www.sportunionfavoriten.at](http://www.sportunionfavoriten.at)



## **Empfehlen Sie uns weiter ...**

Werben Sie für das Wintersemester 2013/2014 drei neue Mitglieder - und Sie turnen im Sommersemester 2014 gratis! Senden Sie einfach die Namen der von Ihnen geworbenen Mitglieder an unsere Geschäftsstelle.

## **... Ihre Sportunion Favoriten**

## **Wir bewegen Menschen ...**

SPORT  
**UNION**  
FAVORITEN



**Wir bewegen Menschen ...**